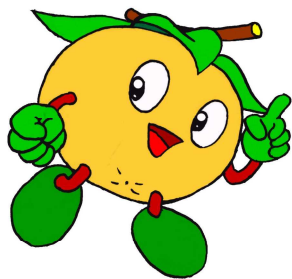


神宅小学校の子供たちをもっと元気に!!



ほけんだより 特別版

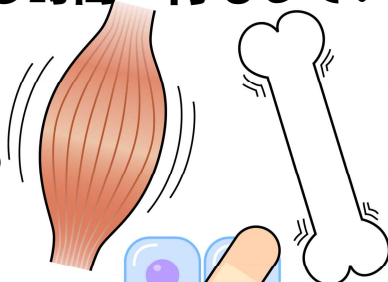
お子様といっしょにごらんください。



寝ている時間=何もしていない時間 ではありません。

寝ている間に

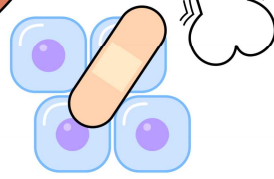
骨や筋肉が成長する



ところが睡眠不足だと

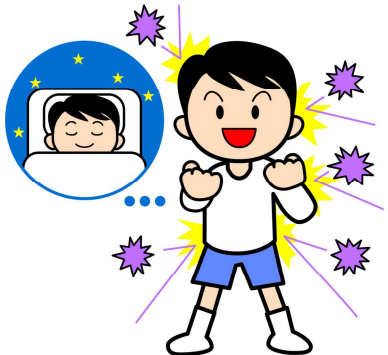
**背が伸びない
筋肉より脂肪がつく**

けがや体のちょっとした不調が治る



**傷の治りが遅い
かぜなどが長引く**

疲れがとれ抵抗力が高まる



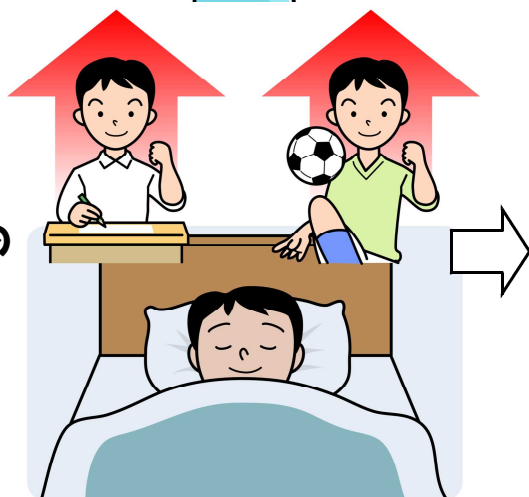
**次の日に疲れが残る
病気にかかりやすくなる**

目や肌の調子が整う



**目がしょぼしょぼする
視力が下がる
肌が荒れる**

学習したことや運動の
技術が定着する



**新しいことが身に付かない
学習するのが、めんどろ
学習したことや運動のコツ
を思い出しにくい**

秋の夜長、睡眠時間をしっかりとれるようにしたいですね。